

### **Inmunidad en la comunidad**

La inmunidad en la comunidad ayuda a disminuir y detener el contagio de una enfermedad entre las personas. Esto solamente funciona cuando la mayoría de la población es inmune a la enfermedad. Para algunas enfermedades como el sarampión, al menos 9 de cada 10 de nosotros debe ser inmune para evitar la propagación de estas enfermedades. Cuando usted, su niño y otros familiares se vacunan, también protege a aquellos que:

- Tienen un sistema inmunológico débil, como aquellos con enfermedad del corazón o cáncer.
- No tienen todas sus vacunas.
- No pueden vacunarse por ser muy jóvenes, muy viejos o tienen una condición médica.

Si su niño todavía no ha recibido todas las vacunas o si tiene alguna pregunta sobre vacunas, hable con su médico o enfermera. Para más información, visite [www.cdc.gov/spanish/inmunizacion/](http://www.cdc.gov/spanish/inmunizacion/) o llame a su departamento de salud local.

### **Cuide los dientes de su niño**

Ayude a su niño a lavarse los dientes muy bien por lo menos dos veces al día, con una cantidad pequeña (del tamaño de una arveja) de pasta de dientes con fluoruro. Use seda dental entre los dientes. Evite las meriendas con azúcar y almidones.

Esté pendiente ya que muy pronto a su niño le saldrán las primeras muelas permanentes de los seis años. Hable con el dentista sobre la aplicación de selladores dentales en las muelas para evitar caries.

Para niños activos, pregunte al dentista sobre el uso de un protector bucal para evitar que se les dañen o caigan los dientes al practicar deportes. Esto es importante ya que todos los dientes, sean de leche o permanentes, son necesarios para hablar y para mantener los otros dientes en su lugar. Proteja los dientes, la mandíbula y la cabeza contra lesiones, utilizando:

- Un asiento de seguridad elevado (booster) cada vez que lo lleve en el carro.
- Un casco para andar en bicicleta, patineta, patines, esquís o patín del diablo.

Si un diente permanente se pierde o se cae por un golpe, lleve a su niño al dentista antes de que transcurran dos horas. El diente a menudo se puede volver a colocar en su lugar. Tome el diente por la corona (el lado que muerde). Enjuáguelo suavemente con agua fría, no lo cepille. Ponga el diente en un contenedor seguro con leche fría o un paño mojado. Asegúrese de mantener el número de teléfono del dentista entre los contactos de emergencia.

### **Aprendiendo sobre otras personas**

A medida que su niño crece y comienza a convivir con más personas, conocerá a otros niños que quizás sean diferentes, hablen diferente, tengan diferentes aptitudes o formen parte de familias y culturas que no son como la suya. Ayúdele a entender que cada persona es diferente y especial. Si observa que su hijo se le queda viendo a otra persona, recuerde que simplemente tiene curiosidad. Hablen sobre lo que ve y responda a cualquier pregunta que tenga sobre las diferencias que observa en otras personas. Anímelo a que haga amigos con toda clase de personas. Trate de poner el ejemplo.

### **Elija alimentos nutritivos**

Hable con su niño acerca de la importancia de comer alimentos que la ayudan a crecer y a mantenerse sano. Visite [www.choosemyplate.gov/en-espanol.html](http://www.choosemyplate.gov/en-espanol.html) para obtener ideas sobre cómo asegurarse de que su familia obtenga las vitaminas y minerales necesarios.

- Cada comida y refrigerio debe incluir por lo menos una porción de verdura o fruta. Una porción para un niño de esta edad es aproximadamente ¼ a ½ taza de frutas o verduras. Media manzana o seis zanahorias pequeñas son aproximadamente media taza. Déle a escoger como merienda entre sus frutas o verduras preferidas.
- Pídale a su niño que haga una lista de sus alimentos favoritos de cada grupo. Use la lista para planificar las comidas. Vayan juntos al supermercado y elijan alimentos de cada grupo.
- Recuerde que su hijo querrá probar un alimento muchas veces antes de que le guste. Déle varias oportunidades de probar nuevas comidas.

# Manteniendo a su niño sano y seguro

## Ayude a su niño a sobrellevar el estrés

El estrés tiene muchas causas. Tanto las situaciones felices como las tristes pueden causar estrés. Un nuevo año escolar, los cambios en la familia (como un nuevo hermanito, cambio de hogar o un divorcio) e incluso los sucesos mundiales pueden provocar estrés. Aprenda a detectar cuando su niño está estresado. Observe los cambios en su comportamiento.

Fíjese si su niño:

- Se siente enfermo o llora y lloriquea más de lo normal.
- Hace berrinches o no se lleva bien con los demás.
- No quiere hacer las cosas que generalmente disfruta.

Usted puede hacer varias cosas para ayudar a su niño a enfrentar cualquier situación estresante:

- Mantenga una rutina normal siempre que sea posible. Esto le ayuda a su niño a sentirse seguro.
- Hable con su niño para saber lo que está pensando o sintiendo.
- Déle respuestas sencillas pero sinceras. Asegúrese de contestar todas sus preguntas, pero recuerde que demasiada información podría asustarlo o confundirlo.
- Ayude a su niño a expresar sus sentimientos y a relajarse mediante actividades como el dibujo, los juegos con muñecas o títeres y la actividad física.

## Ayúdele a su niño a aprender a manejar emociones fuertes

Usted es un ejemplo para su niño. Los niños aprenden a tratar a los demás observando el comportamiento de usted. Usted dará un buen ejemplo al demostrarle a su hijo respeto al hablar de sentimientos fuertes y resolver los problemas.

Es posible que le cueste trabajo escuchar a su niño cuando está muy enojado o agitado. Es aún más difícil cuando está enojado con usted. Escuche a su hijo para que se tranquilice y pueda hablar. Si necesita calmarse, respire profundo y cuente hasta diez. Trate de escuchar sin interrumpir. Agáchese o hínquese para estar al nivel de su niño. Dígale a su niño que quiere escucharlo y entender sus sentimientos. Después pueden buscar maneras de resolver juntos el problema.

## Las preguntas sobre el sexo son normales

Es posible que a usted le incomode o le preocupe no saber cómo contestar las preguntas sobre el sexo que le hace su niño. Si necesita ayuda, hable con el médico, la enfermera o una amistad de confianza para obtener ideas. También puede encontrar libros útiles en la biblioteca local.

Cuando su niño le haga una pregunta sobre el sexo o sobre las partes privadas de su cuerpo, contéstele con respuestas cortas y sencillas. Use las palabras correctas para las partes del cuerpo y trate de no avergonzarse. Pregúntele por qué le hace esas preguntas. Quizás de esa manera sea más fácil responderle.

## Precauciones con las armas en el hogar

Es importante guardar todas las armas bajo llave. Como los niños son muy curiosos, es sumamente difícil mantener las cosas escondidas. Si tiene armas de fuego en casa, su niño las encontrará y querrá jugar con ellas.

Guardar las armas de fuego en un lugar seguro es aún más importante que enseñarle a su niño que son peligrosas.

- Sáquele siempre las municiones (balas) a las armas.
- Guarde las armas de fuego y las municiones por separado.
- Use un dispositivo de seguridad, como una caja fuerte para armas de fuego o una caja con llave.
- Asegúrese que el dispositivo de seguridad o candado haya sido aprobado. Para ello visite: <http://oag.ca.gov/firearms/fsdcertlist> (en inglés).

Para aprender más sobre cómo guardar las armas de forma segura, vaya a [www.lokitup.org](http://www.lokitup.org) (en inglés)

## El peligro de las armas fuera del hogar

En el estado de Washington, el 35% de los niños viven en hogares que tienen un arma. Unos 55 000 niños viven en hogares donde el arma está cargada y no está bajo llave. Antes de dejar a su hijo ir a otra casa, pregúntele a los padres del niño si tienen armas y cómo las guardan. Infórmese como lo haría con otros temas de seguridad, como los asientos de seguridad para el carro o las albercas o piscinas. Luego decida si quiere dejar a su hijo jugar en esa casa.

## Prepárese para las emergencias

Enséñele a su niño cuándo y cómo marcar 911 en caso de emergencia:

- Use un teléfono de juguete y déjelo hacer creer que hace una llamada. Practiquen su número de teléfono, su dirección y el nombre completo de sus padres. Si su familia usa un celular, asegúrese que su hijo sepa dónde lo tienen y todos los pasos necesarios para hacer una llamada.
- Asegúrese de que sepa que debe permanecer calmado y contestar todas las preguntas del operador. Infórmele que aunque el operador le siga haciendo preguntas, la ayuda ya va en camino.
- Dígale que no debe colgar hasta que el operador se lo pida.

Enséñele a su hijo que el 911 es para emergencias de personas solamente. (No debe llamar al 911 para animales lastimados). Asegúrese de que su hijo sepa que nunca debe llamar al 911 en broma o sólo para ver qué pasa. Para aprender cómo enseñarles a los niños sobre el uso del 911, llame al centro de bomberos local.

